

dr Kellyann Petrucci

DIETA KOLAGENOWA *od podstaw*

5-dniowy program pokonania zapalenia stawów,
nieszczelności jelita i otyłości
oraz odmłodzenia skóry



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Słynni ludzie o książce Dieta kolagenowa od podstaw

Jeśli jesteś zmęczony, chory, wypalony emocjonalnie i chcesz znów poczuć się młodo, dr Kellyann ma dla ciebie wiadomość: też przez to przechodziła. I ma na to sposoby.

— DR MEHMET OZ

Dr Kellyann udowadnia, że oczyszczanie organizmu nie musi być drastyczne. Jej bezbolesny plan, skoncentrowany na pysznych daniach wypełnionych po brzegi składnikami odżywczymi, daje wspaniałe rezultaty bez stresu i głodzenia się.

— DR MARK HYMAN,
autor książek *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść;*
Jak zdrowo gotować; Co jeść, aby być zdrowym
(nr 1 wśród bestsellerów magazynu „New York Times”)

Oczyszczanie przebiega szybko, a pożywne zupy, bogate koktajle i orzeźwiające zielone koktajle zaspokoją głód na cały dzień.

— J. J. VIRGIN,
autorka bestsellerów

Największym odkryciem, jakiego dokonałam na własnej drodze do dobrego samopoczucia, była uzdrawiająca moc jedzenia – moc, którą dr Kellyann wykorzystuje w swojej genialnej diecie.

— DR IZABELLA WENTZ,
autorka książek, nr 1 wśród bestsellerów
„New York Timesa”

Absolutnie uwielbiam takie oczyszczanie – jest łatwe i przyjemne, a do tego szybko likwiduje zbędne kilogramy. Jeśli szukasz diety oczyszczającej, która dodaje sił i energii, świetnie trafiłeś.

– PENELOPE ANN MILLER,
wielokrotnie nagradzana aktorka teatralna,
filmowa i telewizyjna

Jestem wielką fanką kolagenu i uwielbiam oczyszczanie organizmu, a dieta dr Kellyann łączy w sobie to, co najlepsze w obu tych sferach. Wypróbuj ją na sobie, a poczujesz się piękniejszym zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz.

– ELENA GEORGE,
makiżystka gwiazd,
ośmiokrotna zdobywczyni nagrody Emmy

Zrób swojemu ciału wielką przysługę i spróbuj tego szybkiego, łatwego oczyszczania opartego na naukowych osiągnięciach. Jego rezultaty cię zachwycą.

– DR AMY SHAH,
podwójnie certyfikowany lekarz medycyny
i ekspert w dziedzinie wellness

Jeśli zaczynasz odczuwać oznaki starzenia się i zmęczenia, lecz pragniesz zatrzymać zegar – lub nawet go cofnąć – to opisana w niniejszej książce dieta oczyszczająca dostarczy ci informacji i inspiracji, których potrzebujesz.

– DR ANTHONY YOUN,
autor książki

Świeże, zabawne spojrzenie na oczyszczenie, pełne fantastycznych przepisów, które będziesz wykorzystywać jeszcze długo po lekturze książki.

– ROBB WOLF,
autor bestsellerów na liście magazynu
„New York Times”

Oczyszczanie autorstwa dr Kellyann to mądry, prosty sposób, aby rozpocząć swoją podróż w kierunku dobrego zdrowia.

– MARK SISSON,
autor bestsellerów „New York Timesa”
*Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć,
zyskać zdrowie i energię*

Dostarczenie organizmowi odpowiednich składników odżywczych może uzdrowić twoje ciało i umysł, a dieta oczyszczająca dr Kellyann jest skutecznym sposobem, aby to zrobić.

– MAX LUGAVERE,
bestsellerowy autor „New York Timesa”

Jeśli masz nadwagę, cierpisz na brak kondycji i czujesz, że przedwcześnie się starzejesz się, możesz zacząć swoje życie od nowa – dr Kellyann pokaże ci, jak to zrobić.

– BO EASON,
były zawodnik NFL

Dr Kellyann Petrucci wykonała wspaniałą pracę, przybliżając nam wiedzę naukową na temat detoksykacji. Tym samym, prezentuje najlepszy możliwy sposób mierzenia się z wieloma toksycznymi wyzwaniami stawianymi przez współczesny świat.

– DR DAVID PERLMUTTER,
autor bestsellerów nr 1 „New York Timesa”
Księga zdrowia mózgu i Aktywuj pełną moc mózgu

Dieta oczyszczająca dr Kellyann bogata w składniki odżywcze jest niczym innym, jak transformacją. W ciągu zaledwie kilku dni poczujesz się lżejszy, czystszy i zdrowszy.

– DR TERRY WAHLS,
założyciel Wahls Research Fund i autor książek

DIETA
KOLAGENOWA
od podstaw

dr Kellyann Petrucci

DIETA KOLAGENOWA *od podstaw*

5-dniowy program pokonania zapalenia stawów,
nieszczelności jelita i otyłości
oraz odmłodzenia skóry



vital
GWARANCJA ZDROWIA

*Doktorowi Mehmetowi Ozowi i jego zespołowi:
Błyskotliwi, nowatorscy i pełni pasji w przedstawianiu prawdy.
Dziękuję za wiarę we mnie, za łaskawe wyniesienie mnie na wyżyny
i włączenie mnie do rodziny dr. Oza.*

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-137-9

Tytuł oryginału: *Dr. Kellyann's Cleanse and Reset: Detoxify, Nourish, and Restore Your Body for Sustained Weight Loss... in Just 5 Days*

Copyright © 2019 by Best of Organic, LLC
This translation published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

PRZEDMOWA	13
-----------------	----

CZĘŚĆ 1

Co dała mi moja książka... i co może dać tobie

ROZDZIAŁ 1 Dlaczego napisałam <i>Dietę kolagenową</i> <i>od podstaw</i> – coś dla mnie	19
ROZDZIAŁ 2 Podstawy naukowe	29

CZĘŚĆ 2

Oczyszczanie krok po kroku

ROZDZIAŁ 3 Przygotowanie do oczyszczania	61
ROZDZIAŁ 4 Oczyszczanie	75
ROZDZIAŁ 5 Po oczyszczeniu: Plan na Zdrowe Życie dr Kellyann	109
ROZDZIAŁ 6 Więcej sposobów, aby cieszyć się seksownym i zdrowym ciałem przez całe życie	151

CZĘŚĆ 3

Przepisy w ramach Planu oczyszczania i nie tylko

ROZDZIAŁ 7	Rewelacyjne zielone smoothie	187
ROZDZIAŁ 8	Bogate, kremowe koktajle	211
ROZDZIAŁ 9	Pożywne zupy na bazie bulionu	233
ROZDZIAŁ 10	Odświeżająca woda oczyszczona	283
ROZDZIAŁ 11	Przepisy Planu na Zdrowe Życie dr Kellyann	291
PRZYPISY	329

Przedmowa

Od wielu lat wysłuchuję, wspieram, dzielę śmiech i łzy z wieloma ludźmi – głównie z kobietami w przymierzalniach moich sklepów. Od 14 roku życia prowadziłam sklep z odzieżą, sprzedawałam również buty w mojej rodzinnej firmie w Nowym Jorku. Później wraz z rodziną przeprowadziłam się do Kalifornii, gdzie w 1999 roku założyłam sklep elysewalker. Jestem znana jako „fashionistka”, ale prawda jest taka, że przede wszystkim jestem matką, żoną, przyjaciółką i chłopczycą (ale nade wszystkim mamą).

Odkąd pamiętam, zmagalam się z nadwagą i negatywnym postrzeganiem swojego ciała. Nie jestem puszysta, ale nie jestem też chuda. Zazwyczaj noszę rozmiar „M”. Wiem też, że nie pozostaję sama w tej walce, ponieważ pracuję z kobietami (a teraz także z mężczyznami), każdego dnia przez cały rok, ubierając, stylizując i słuchając ich historii. Niezależnie od tego, czy chodzi o hormony, ciążę, rozwód, raka, menopauzę, chorobę autoimmunologiczną, ślub czy bar micwę, poznaję fragment życia każdej z moich klientek.

W wieku 35 lat zdiagnozowano u mnie chorobę autoimmunologiczną, która w moim przypadku atakuje tęczówki oczu. (Definicja choroby autoimmunologicznej mówi, że ciało mylnie atakuje

zdrowe komórki organizmu). Przez około 3 lata borykałam się z dolegliwościami związanymi ze światłem dziennym i cierpiałam na ogólną wrażliwość na światło, co w rezultacie doprowadziło do kuracji sterydami, przyrostu wagi, a następnie zażywania metotreksatu, aby pomóc mojemu ciału wyjść z trybu ataku.

Do czterdziestki radziłam sobie świetnie, szukając sposobów na opracowanie zdrowego stylu życia i utrzymanie mojego ciała w remisji. Przeczytałam każdą możliwą książkę, przez lata konsultowałam się z ponad dwudziestoma ośmioma lekarzami. Byłam na diecie bezglutenowej i kontrolowałam wszystko: wagę, wzrok, ćwiczenia i równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Potem, gdy dobiegałam pięćdziesiątki, moje hormony zaczęły zwalniać i wszystkie dotychczasowe sztuczki przestały działać. Czułam się wyczerpana i wzdęta (jakbym była w piątym miesiącu ciąży). Moja skóra i włosy zaczęły się zmieniać, i to nie do końca w pozytywny sposób. Podczas gdy moje ciało rosło, moje włosy przerzedzały się. Nie jest to dobre połączenie!

Z natury jestem osobą opiekuńczą i często przyjmuję rolę powiernika. Staram się być dobrym wzorem do naśladowania dla wszystkich członków mojego zespołu, zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Ale w tamtym momencie to ja potrzebowałam pomocy i wsparcia. Żona mojego taty, Lynn, a potem moja droga przyjaciółka z Uniwersytetu Columbia, Rebecca, i jej mąż, Peter, dostrzegli moje zmagania i namówili mnie do przeczytania „Diety bulionowej” dr Kellyann. Szybko im powiedziałam: „nie martwcie się, poradzę sobie z tym. Nie jem glutenu, ćwiczę, ogarnę to”. Ale tak się nie stało. Moja walka wciąż narastała, a stare sposoby nie przynosiły już żadnych rezultatów. Przeczytałam więc tę książkę.

Od czasu do czasu każdy z nas otrzymuje prezenty. Dr Kellyann była prezentem podarowanym mi przez moich przyjaciół i rodzinę. Przeczytałam książkę i w towarzystwie przyjaciół rozpoczęłam

dietę (dziękuję Wam, Michelle, Michael, Kath i Deb!). Razem stworzyliśmy zespół i codziennie sprawdzaliśmy się nawzajem. Zaczęliśmy organizować „przyjęcia bulionowe”, wykorzystując pyszne przepisy dr Kellyann. Nie mogłam w to uwierzyć! Moje ciało odpowiedziało! Osobiście skontaktowałam się z dr Kellyann i zaproponowałam wspólne wyjście na pokaz mody Jonathana Simkhaia podczas mojego pobytu w Nowym Jorku. Spotkałyśmy się w kolejce przy Spring Studios. Była ubrana w superelegancką zimową biel, od stóp do głów. Od razu wiedziałem, że ją pokocham!

Inteligentna, odważna, ciepła, zabawna i totalnie bezpośrednia. Dr Kellyann stała się moim duchowym przywódcą. Jako typowa Włoszka powie: „hej, kocham jeść!”. Mój typ! Dr Kellyann doskonale rozumie problem stanów zapalnych, z którymi tak wielu z nas się zmagają. Jej plan żywieniowy oparty na bulionie kostnym (nie lubię nazywać tego dietą) to prawdziwy *game changer*!

Dr Kellyann powraca z książką „Oczyszczanie i Reset”. Uwielbiam w niej to, że dostrzega, iż wszyscy czasami wypadamy z toru. Sama szczerze przyznaje, że i jej się to zdarza, ale zarazem sprawia, że zamiast zniechęcenia, budzi się w nas nadzieja. Jej plan jest wykonalny, łatwy i dodatkowo okraszony poczuciem humoru. Jeśli potrzebujesz odnowy, inspiracji i pobudzenia, dziś jest twój szczęśliwy dzień, ponieważ właśnie wykonałeś pierwszy krok: oto trzymasz w rękach tę książkę i za chwilę wyruszysz w niesamowitą podróż zmieniającą twoje życie. To dla mnie ogromny zaszczyt móc przedstawić ci sylwetkę dr Kellyann!

Elyse Walker

Właścicielka *elysewalker* i *TOWNE* by *elysewalker*

Dyrektor mody *FWRD* by *elysewalker*

poziom twojej energii wzrośnie, skóra wygładzi się, a ciało pozbędzie się toksyn. Sama przeprowadzam oczyszczanie cztery razy w roku, na początku każdej nowej pory roku. Dzięki temu wyglądam i czuję się doskonale.

Lecz jeśli czujesz, że znacząco odbiegasz od ideału zdrowia, możesz nawet „rzucić się” na dietę oczyszczającą w akcie *desperacji*... tak jak ja, kiedy doznałam uczucia załamania i wypalenia. Rozwiąż zatem ten szybki test, dzięki któremu zobaczysz, jak bardzo woła o pomoc twoje ciało.

Czy potrzebujesz oczyszczenia?

1. Czy przybierasz na wadze, zwłaszcza w okolicach brzucha?
2. Czy łatwo przybierasz na wadze i masz problemy z jej zrzućciem?
3. Czy w ciągu ostatnich kilku lat przytyłeś 5 lub więcej kg?
4. Czy często masz wzdęcia?
5. Czy często cierpisz na inne problemy żołądkowo-jelitowe, takie jak zaparcia lub biegunki?
6. Czy często czujesz się zmęczony?
7. Czy źle sypiasz?
8. Czy brakuje ci snu?
9. Czy budzisz się z uczuciem zmęczenia?
10. Czy odczuwasz ciężki popołudniowy kryzys?
11. Czy masz wrażenie, że jesteś mniej silny i energiczny niż kiedyś?
12. Czy czujesz, że starzejesz się szybciej niż powinieneś?
13. Czy twoja skóra jest sucha, czy pojawiają się na niej drobne linie lub zmarszczki?
14. Czy twoja skóra ma przebarwienia lub jest matowa?
15. Czy masz łuszczycę lub egzemę?
16. Czy twoje oczy są zaczerwienione lub pozbawione blasku?

17. Czy twoje włosy są cienkie lub matowe?
18. Czy twoje paznokcie są suche i łamliwe?
19. Czy często jesteś narażony na działanie toksyn pochodzących ze smogu, ruchu ulicznego, środków czystości lub innych źródeł?
20. Czy często jesz owoce i warzywa pochodzące z upraw nieekologicznych lub niepasteryzowane mięso i jaja?
21. Czy pijesz niefiltrowaną wodę?
22. Czy często chorujesz?
23. Czy masz problemy z powrotem do formy po przebytej chorobie?
24. Czy cierpisz na choroby autoimmunologiczne?
25. Czy często masz zły nastrój lub czujesz się nieszczęśliwy?
26. Czy często odczuwasz niepokój?
27. Czy często doświadczasz uczucia „mgły mózgowej”?
28. Czy seks sprawia ci mniejszą przyjemność niż kiedyś?
29. Czy czerpiesz mniejszą radość z przebywania z przyjaciółmi i rodziną niż dawniej?
30. Czy cieszysz się życiem mniej niż kiedyś?

Teraz policz wszystkie odpowiedzi „tak” i sprawdź swój wynik według poniższej skali:

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na 10 lub więcej pytań, twoje ciało krzyczy na pomoc!

Wynik w przedziale od 5 do 9 odpowiedzi „tak” świadczy o tym, że właśnie wchodzisz w strefę zagrożenia i nadszedł czas, aby załagodzić sytuację, zanim wymknie się spod kontroli.

Jeśli udzieliłeś od 0 do 4 odpowiedzi twierdzących – gratulacje! Jesteś w dużo lepszej formie niż większość ludzi! Oczyszczanie przyda ci się tylko wtedy, gdy będziesz chciał poczuć się jeszcze lepiej.

Dobrze przyjrzyj się swojemu wynikowi. Jeśli masz poczucie totalnej klęski lub że dajesz sobie radę tylko wtedy, gdy musisz wypaść dobrze – to teraz jest czas na podjęcie decyzji.

Jeśli masz już dość bycia grubym, zmęczonym i smutnym człowiekiem, to teraz nadszedł czas, aby odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

Nie ma ważniejszej osoby niż TY sam – oto nadchodzi czas, aby stać się najlepszą, najszcześniejszą wersją samego siebie. Czas, aby poczuć się lepiej niż przez wszystkie ostatnie lata, a może nawet przez całe życie.

Zatem nie wahaj się dłużej, znajdź swoją motywację i chodź. Zrobimy to razem!

Zanim zaczniesz...

Mój plan oczyszczania jest idealnym wyborem dla każdego, kto chce zgubić zbędne kilogramy i wrócić do zdrowia w krótkim czasie. Jeśli jednak zaliczasz się do osób cierpiących na poniżej opisane dolegliwości, powinieneś odłożyć dietę na później lub stosować ją tylko pod nadzorem lekarza.

Jesteś w ciąży lub karmisz piersią? Jeśli tak, odłóż oczyszczanie na późniejszy termin. Jedząc dla dwojga, potrzebujesz więcej pożywienia, niż dostaniesz na tej diecie. Mimo to, oczyszczanie jest fantastycznym sposobem na pozbycie się tych dodatkowych kilogramów po ciąży w późniejszym czasie! Pomoże ci również uzupełnić niedobory składników odżywczych utraconych podczas karmienia piersią.

Jesteś cukrzykiem lub przyjmujesz leki na obniżenie poziomu cukru we krwi? Moja dieta oczyszczająca obniży

szczególnie w okolicach brzucha. W rezultacie będziesz na wygranej pozycji, zanim jeszcze zaczniesz swoje oczyszczanie!

Twój Plan Oczyszczania, krok po kroku

Jeśli pomijasz etap Keto Push, zacznij od tego miejsca. Jeśli nie, od tego miejsca zaczniesz oczyszczanie *po* jednodniowym Keto Push. *Uwaga:* Jeśli chcesz pozostać w ketozie przez cały okres oczyszczania, przejdź na stronę 79, gdzie znajdziesz wskazówki i przepisy.

Pokochasz prostotę tego oczyszczenia, zwłaszcza jeśli już wcześniej miałeś okazję przygotować koktajle i smoothie (zobacz strona 187) czy energetyzujące zupy. Jedyne czynności, jakie będziesz robić, to podgrzewanie bulionu i naciskanie przycisków na blenderze. (Aha, i krojenie cytryny każdego dnia). Nigdy nie prosiłabym cię o zrobienie czegoś, czego sama bym nie chciała, więc możesz mi zaufać – będzie to bezbolesne!

Przez następne 5 dni będziesz dostarczać swojemu organizmowi składników odżywczych i oczyszczać go z toksyn poprzez naprzemienne spożywanie zielonych smoothie, koktajli kolagenowych i pożywnych zup. Oto, co będziesz robić każdego dnia:

1. Po przebudzeniu wypij szklankę orzeźwiającej wody z cytryną. Chcę, abyś każdego ranka wypijał filiżankę gorącej lub zimnej wody z cytryną, dodając kilka świeżych ziół, takich jak bazylia czy mięta. Dostarczy ci to sporą dawkę witaminy C – składnika odżywczego, który jest kluczowy dla budowy uzdrawiającego jelita i wzmacniającego skórę kolagenu. Zioła te są również źródłem leczniczych składników odżywczych – porozmawiamy o tym za chwilę (zobacz strony 90–93).

Aby przygotować wodę cytrynową, najpierw zmieszaj zioła drewnianą łyżką lub rozgniataczem, a następnie dodaj wodę i sok z połowy cytryny.

Aha, i możesz też pić kawę rano (lub o każdej innej porze, kiedy masz na to ochotę). Chcę, żebyś wiedział to z wyprzedzeniem, ponieważ w przeciwnym razie mój plan nazywałby się „pięciominutowym oczyszczaniem”, a ty mógłbyś już w tej chwili zamknąć książkę.

2. Na śniadanie wypij zielone smoothie. Twoim pierwszym posiłkiem na początek dnia będzie zielone smoothie wypełnione tym, co nazywam energetyzującymi składnikami odżywczymi. Dzięki temu twoja matryca komórkowa będzie błyszczeć! To da ci duży zastrzyk energii. Każde z twoich smoothie będzie się składało z:

1. Jednej do dwóch miarek sproszkowanego kolagenu lub bulionu kostnego
2. Zdrowego tłuszczu z listy na stronach 55–56, 86
3. Owocu lub warzywa skrobiowego z listy na stronach 321–328 (chyba że wprowadzasz modyfikację keto)
4. Dwóch garści warzyw nieskrobiowych
5. Stewii lub owocu mnicha, według upodobania
6. Ziół i przypraw, jeśli masz taką potrzebę

W Rozdziale 7 znajdziesz mnóstwo przepisów na pyszne zielone smoothie z wykorzystaniem wszystkich twoich ulubionych składników.

Uwaga: Jest to dobry czas, aby sięgnąć po multiwitaminę i suplement multimineralny (jeśli je zażywasz – a jeśli nie, zapoznaj się z moją uwagą na stronie 34 o produktach, którymi warto wspomóc oczyszczanie). Możesz je przyjmować przy każdym posiłku.

3. Na lunch zaserwuj sobie kolagenowy koktajl. Zapewni ci kolejną potężną dawkę tego wspaniałego kolagenu. Każdy z twoich koktajli będzie się składał z:

1. Jednej do dwóch miarek sproszkowanego kolagenu lub bulionu kostnego

2. Jednej filiżanki niesłodzonego mleka migdałowego lub mleka kokosowego (nie z puszki), albo wody
3. Zdrowego tłuszczu z listy na stronie 127
4. Opcjonalnie, jednej porcji owoców lub warzyw bogatych w skrobię (chyba że robisz modyfikację keto)
5. Dwóch garści zielonych warzyw liściastych (opcjonalnie)
6. Stewii lub owocu mnicha, według upodobania
7. Ziół i przypraw, jeśli masz taką potrzebę

W Rozdziale 8 znajdziesz przepisy na koktajle we wszystkich twoich ulubionych smakach – od piña colady, po malinę w czekoladzie i brzoskwinowy migdał. Kto powiedział, że oczyszczanie organizmu nie może być pyszne? Jeśli masz w sobie pokłady kreatywności, możesz wymyślać własne przepisy – pamiętaj tylko, by trzymać się powyższych wskazówek.

4. Około południa znów wypij zielone smoothie. Teraz nadszedł czas, aby ponownie naładować swoje ciało tymi wspaniałymi roślinnymi składnikami odżywczymi, dostarczając kolejnej porcji kolagenu. Postępuj zgodnie z tymi samymi wytycznymi, co rano, tworząc swoje smoothie z tych składników:

1. Jednej do dwóch miarek sproszkowanego kolagenu lub bulionu kostnego
2. Zdrowego tłuszczu z listy na stronach 127
3. Owocu lub warzywa skrobiowego z listy na stronie 84 (chyba że robisz modyfikację keto)
4. Dwóch garści warzyw nieskrobiowych
5. Stewii lub owocu mnicha, według upodobania
6. Ziół i przypraw, jeśli masz taką potrzebę

5. Na kolację zjedz sycącą, pyszną zupę na bazie bulionu. Na zakończenie dnia zrelaksujesz się przy cieplej, sycącej zupie

naładowanej jeszcze większą ilością oczyszczających, rewitalizujących warzyw.

Twoja zupa będzie się składać z:

1. Od jednej do dwóch szklanek bulionu
2. Jednej porcji zdrowego tłuszczu, takiego jak pełnotłuste mleko kokosowe lub awokado
3. Dużej ilości warzyw nieskrobiowych (możesz dodać ich każdą ilość!)
4. Opcjonalnie, jednej porcji warzyw bogatych w skrobię (chyba że robisz modyfikację keto)
5. Ziół i przypraw, według upodobania

W Rozdziale 9 znajdujesz mnóstwo przepisów na przepyszne zupy. Możesz też puścić wodze fantazji i wymyślać swoje własne przepisy – stosuj się jedynie do powyższej listy składników.

6. W każdej chwili możesz pić poniższe napoje. Możesz wypijać niesłodzoną kawę i herbatę w nieograniczonych ilościach. Możesz też rozpieszczać swoje ciało, pijąc czystą, schłodzoną wodę detoksykacyjną (ciekawe przepisy znajdziesz w Rozdziale 10).

Chcesz stosować keto dietę podczas całego oczyszczania?

Po dniu stosowania Keto Push, możesz zdecydować się na wersję keto podczas całego oczyszczania. Jeśli to zrobisz, po prostu wyeliminuj owoce (z wyjątkiem niewielkich ilości jagód lub grejpfrutów) i trzymaj się warzyw nieskrobiowych. Poniżej zamieszczam listę keto przyjaznych przepisów.

Zupa curry z pieczonego kalafiora

Przyprawa curry to kompozycja kilku aromatycznych składników. Występuje w różnych wariantach, ale najczęściej zawiera z kolendrę, kminek, kurkumę, kozieradkę i papryczki chili. W jego składzie można też znaleźć imbir, kminek, czosnek, cynamon, gałkę muszkatołową, liść curry i czarny pieprz. Potrawy curry zawsze kryją w sobie rozgrzewające przyprawy, które mają wiele korzyści zdrowotnych.

Czas przygotowania: 20 min • Czas gotowania: 45 min •
Ilość porcji: 4–6

- 1 średnia główka kalafiora, podzielona na różyczki
- ½ średniej cebuli, pokrojonej na ćwiartki
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- ¼ filiżanki oliwy z oliwek
- 2 łyżki stołowe czerwonego octu winnego
- 1 łyżka curry w proszku
- ½ łyżeczki papryki
- 1 łyżeczka soli celtyckiej lub różowej soli himalajskiej
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ¼ łyżeczki świeżej lub mielonej kurkumy
- 4 filiżanki bulionu z kości kurczaka (strona 242) lub Dr. Kellyann's Collagen Broth
- ½ filiżanki niesłodzonego, pełnotłustego mleka kokosowego z puszki
- ⅛ filiżanki posiekanej kolendry (opcjonalnie)

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Do dużej miski włóż kalafior, cebulę i czosnek. W małej misce połącz olej, ocet, curry w proszku, paprykę, sól, pieprz i kurkumę. Dobrze wymieszaj. Połącz z warzywami. Ułóż warzywa w jednej warstwie na dwóch blachach,

pozostawiając wokół dużo miejsca. Piecz przez około 40 minut, przewracając na drugą stronę w połowie czasu. Warzywa powinny być brązowe i przypieczone na zewnątrz, lecz miękkie w środku.

W dużym garnku połącz pieczone warzywa z bulionem kostnym. Zmiksuj za pomocą blendera ręcznego, w blenderze kielichowym lub robocie kuchennym do uzyskania gładkiej konsystencji. Przetóż do garnka, dodaj mleko kokosowe i zagotuj. Możesz udekorować kolendrą. Podawaj na ciepło.

Uwagi

Podczas pieczenia warzyw pamiętaj, aby nie układać ich zbyt blisko siebie, ponieważ zamiast się upiec, wraz z wydzielaną parą wytracą przepiękne aromaty.

Zachowaj ostrożność podczas miksowania gorącej zupy. Jeśli używasz do tego blendera kielichowego lub robota kuchennego, wlewaj zupę małymi partiami i miksuj, zawsze przykrywając górę urządzenia, aby się nie poparzyć.

Zupę można zjeść zaraz po przyrządzeniu, ale będzie jeszcze lepsza na drugi dzień, ponieważ przez noc smaki mają okazję się „przegryźć”.



Kellyann Petrucci – dyplomowana lekarka naturopatka i certyfikowana konsultantka ds. żywienia. Autorka bestsellerów „New York Timesa”. Leczy celebrytów w Nowym Jorku i Los Angeles, jest gospodynią programów telewizyjnych *The 10-day Belly Slimdown* i *21 Days to Slimmer Younger You*. Mieszka w Los Angeles.

Zastosuj dietę kolagenową – sprawdź, jaką ma moc!

Kolagen jest ważnym budulcem tkanki łącznej. To białko, które bierze udział w odżywianiu komórek oraz ich procesach regeneracyjnych. Dieta kolagenowa, bogata w życiodajne buliony, pyszne zupy, koktajle, warzywa i owoce, naturalnie wzmocni struktury decydujące o twojej kondycji i wyglądzie. Poznasz 5-dniowy program oczyszczania organizmu i usunięcia stanów zapalnych. To autorski plan żywieniowy dla każdego, kto chce zgubić zbędne kilogramy i wrócić do zdrowia w krótkim czasie.

Już 5 dni stosowania diety kolagenowej:

- przyspieszy utratę tłuszczu i jednocześnie ochroni beztłuszczową tkankę mięśniową;
- sprawi, że komórki staną się bardziej wrażliwe na insulinę, dzięki czemu unikniesz insulinooporności i cukrzycy typu 2;
- delikatnie usunie toksyny z organizmu;
- pomoże w pokonaniu stanów zapalnych;
- wzmocni ściany jelit, dzięki czemu lepiej będziesz przyswajać niezbędne składniki odżywcze;
- odmłodzi skórę i poprawi wygląd.

Dieta kolagenowa – niezawodny sposób na zdrowie i urodę

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8272-137-9



9 788382 721379